

Luokasta LUONTOON Luonnosta Sinulle



Arktiset Aromit ry on toimittanut tämän opetusaineiston
maa- ja metsätalousministeriön tuella.



Jokamiehenoikeudet

Jokamiehenoikeudet

antavat suomalaisille ainutlaatuisen mahdollisuuden liikkua luonnossa ja nauttia sen antimista riippumatta siitä, kuka alueen omistaa.

- Samanlaiset oikeudet ovat voimassa lähinnä vain muissa pohjoismaissa.
- Lähes 90 % Suomen maapinta-alasta on jokamiehenoikeudella käytettävissä.

Jokamiehenoikeuteen

liittyy myös vastuuta: herkkä luonto uudistuu hitaasti ja jokaisen luonnossa liikkujan on tunnettava myös vastuunsa yhteisestä kansallisomaisuudestamme, puhtaasta luonnosta.

Jokamiehenoikeudet

ovat rajoitettuja tietyillä alueilla kuten kansallispuistoissa, ulkoilualueilla sekä luonnonsuojelualueilla.



Jokamiehenoikeudet

Saat

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa.
- oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua
 - voit esimerkiksi telttailla, kunhan pystytät teltan tarpeeksi kauas taloista.
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia joitakin luonnonsuojelulaissa rauhoitettuja lajeja lukuun ottamatta.
- onkia ja pilkkiä sekä veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä sekä kulkea jäällä.

Et saa

- liikkua pihamailla, pelloilla ja istutuksilla.
- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille ihmisille tai eläimille.
- vahingoittaa, kaataa tai ottaa talteen kasvavia tai kuivia puita, varpuja, käpyjä, pajuja, jäkäliä tai sammalta ilman maanomistajan lupaa.
- tehdä nuotiota toisen maalle ilman pakottavaa tarvetta.
- leirytyä liian lähelle asumuksia.
- meluta tai roskata.
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa.
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.
- päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkikentälle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle.
- pitää koira kytkemättömänä taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella, tai 1.3. - 19.8. välisenä aikana edes omalla alueella.

Mitä sienet ovat?

- Sieniä on kaikkialla maassa, vedessä ja ilmassa aivan kaikkina vuodenaikoina.
- Sienet kuuluvat sienikuntaan. Kasveista sienet erottaa se, että niiltä puuttuu kyky rakentaa valoenergian avulla orgaanisia aineita.
- Ravitsemukseltaan sienet ovatkin enemmän eläinten kaltaisia: molemmat saavat energiansa hajottamalla kasvien rakentamia orgaanisia yhdisteitä. Sieniltä puuttuu kuitenkin ruoansulatuselimistö, joten ne erittävät ruoansulatusentsyymejä ympäristöönsä ja imevät entsyymien pieniksi pilkkomat molekyylit sisäänsä. Tätä kutsumme lahottamiseksi.



Mitä sienet ovat?

- Ne, mitä kutsumme sieniksi, ovat oikeastaan sienen näkyviä, maanpäällisiä itiöemiä. Koko sieni on paljon suurempi kokonaisuus, sillä sienillä on suuri maanalainen rihmasto.
- Sopivalle alustalle laskeutuneet sienten itiöt itävät, ja kasvavat solujonoksi. Kun ne vielä haarautuvat, syntyy sienirihmasto. Joskus monta sienirihmaa kasvaa toinen toisensa kyljessä paksuna rihmastojänteenä.
- Luonnossa kasvaa satoja myös syötäväksi kelpaavia sienilajeja.
- Syksyisin ruokapöytään kuuluvat varsinkin tatit, kantarelli, rouskut, suppilovahvero, vaaleaorakas ja lampaankääpä. Ruokasieniksi soveltuvia ovat myös mm. kehnäsieni, mustatorvisieni, mustavahakas ja haperot.



Lisääntymistä varten sienirihmat voivat kasvaa monenlaisiksi muodostelmiksi maan päälle, ja niitä kutsutaan yksinkertaisesti sieniksi.

Yhteistyökykyiset sienet

Mykorrhitsa eli sienijuuri on kasvin juuren ja sen kanssa symbioosissa elävän sienirihmaston muodostama kokonaisuus.



- Nimi tulee kreikankielisistä sanoista mykes eli sieni ja rhiza eli juuri.
- On arvioitu, että 80% maakasveista on mykorrhitsallisia, ja että 70% putkilokasveista ei pysty elämään ilman mykorrhitsaa.
- Huomattavasti kasvin juuria kauemmaksi maaperään tunkeutuneet sienirihmat kuljettavat kasveille maasta vettä ja siihen liuenneita kivennäisaineita.
- Sienirihmat voivat jopa tuhatta kertaa sen pinta-alan, jolta paljas juuri voisi imeä vettä.
- Mykorrhitsat myös suojelevat juuria haitallisilta mikrobeilta ja lisäävät kasvin taudinkestävyyttä.

Yhteistyökykyiset sienet

Suomalaiset metsäpuut ovat lähes täysin riippuvaisia mykorritsasta.

Kun puun siemen itää , erittää sen juuren kärki maahan sokeria, aminohappoa ja tiettyä yhdistettä , jotka houkuttelevat täsmälleen oikeata sientä kasvamaan sen kumppaniksi. Sienirihma ympäröi juuren kärjen kerämisesti ja tunkeutuu myös jonkin verran juuren sisään. Sienirihma erittää kasvuainetta, joka saa juuren kärjen haaroittumaan korallimaiseksi.



Yhteistyökykyiset sienet

Suomalaiset metsäpuut ovat lähes täysin riippuvaisia mykorritsasta.

Vaikka sienen itiöemät elävät vain hetken, ovat maassa elävät sienirihmat pitkäikäisiä. Esimerkiksi Amerikasta on löydetty 1500 vuotta vanha mesisieni, jonka elinalue on 15 hehtaarin kokoinen metsä. Painoa tuolla rihmastolla on arvioitu olevan yli 100 000 kiloa, ja eri puolilla metsää maanpinnalle nousevat mesisienet ovat saman sienirihmaston itiöemiä.



Tattista vaan ja terveydeksi!

Tuoreet sienet ovat kevyttä ravintoa, sillä suurin osa, noin 85-90 %, niiden painosta on vettä. Sienien energiasisältö on keskimäärin vain 25 kcal/100 g.

Sienet ovat hyviä kuidun lähteitä ja sataa grammaa kohden ne sisältävät 1,5-6 grammaa vatsalle hyvää tekevää liukenematonta kuitua.



Tattista vaan ja terveydeksi!

Sienet sisältävät myös kohtalaisia määriä vitamiineja.

Metsäsienistä kantarelli ja suppilovahvero sisältävät runsaasti luuston kasvulle ja uudistumiselle välttämätöntä D-vitamiinia.



Suppilovahvero sisältää D-vitamiinia noin 27 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ ja kantarelli 12,8 $\mu\text{g}/100\text{ g}$, kun päivittäinen saantisuositus on aikuisille 7,5 μg . Myös rouskut sisältävät kohtuullisia määriä D-vitamiinia, noin 5,5 $\mu\text{g}/100\text{ g}$.

Tattista vaan ja terveydeksi!

Kantarelli sisältää keltaisen värinsä ansiosta myös runsaasti A-vitamiinin esiasteita, karotenoideja.

Sopiva A-vitamiinin saanti ravinnosta on välttämätön kasvulle, ihon ja limakalvojen kunnolle, hämärässä näkemiselle sekä solujen uudistumiselle. Karoteeni toimii elimistössämme myös antioksidanttina, eli estää solujen hapettumista ja vanhenemista.



Tattista vaan ja terveydeksi!

Sienet sisältävät B-ryhmän vitamiineista erityisesti B2-vitamiinia eli tiamiinia ja B3-vitamiinia eli riboflaviinia.

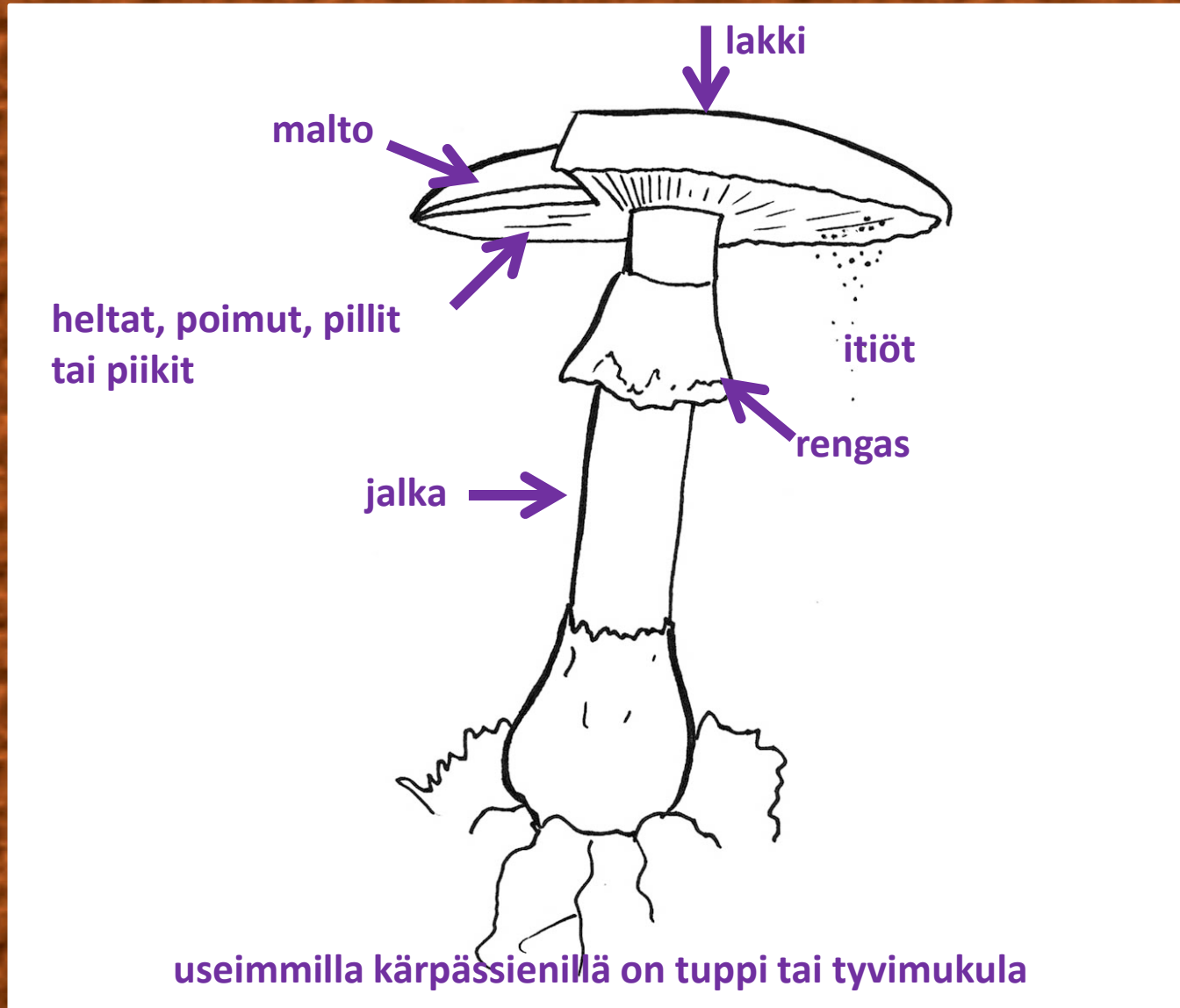
Tiamiinilla ja riboflaviinilla on tärkeä tehtävä hiilihydraattien ja rasvojen aineenvaihdunnassa. Tämän lisäksi tiamiini on välttämätön myös normaalille kasvulle ja ääreishermoston toiminnalle.

B-vitamiinien puute ilmenee mm. väsymyksenä, ärtyisyytenä ja ruokahaluttomuutena, sekä suupielien haavaumina, ihon punoituksena ja tulehtumisena.



Sieniryhmiä

Sienen perusrakenteessa on kaksi osaa: lakki ja jalka.
Lakin alapinnalla voi olla heltat tai esimerkiksi pillit, kuten tateilla.



Sieniryhmiä

Sienet voidaan jakaa erilaisen rakenteensa mukaan sieniryhmiin, joista tyypillisimpiä ovat:

TATIT



Tattien jalka on paksu, verkkokuvioinen ja pullean lakin alaosassa on pillejä.

Haperot ovat nimensä mukaisesti hauraita, eikä niistä tipu taitettaessa nestettä. Värikkään lakin alapinnalla on heltat.

HAPEROT



ROUSKUT



Rouskuista tihkuu usein maitiaisnestettä taitettaessa, ja niiden lakin alapinnalta löytyvät heltat.

Vahverot ovat muodoltaan joko suppilomaisia tai torvimaisia sieniä. Lakin alapinnalla on poimuja.

VAHVEROT

